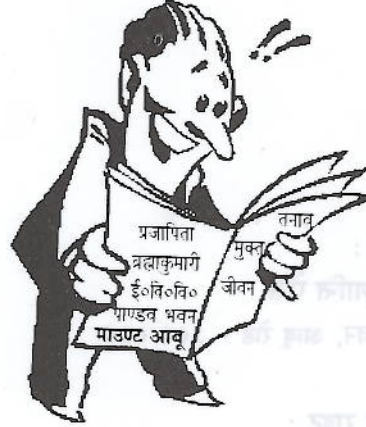


# बनाव मुक्त जीवन



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय  
आबू पर्वत, (राजस्थान)

**प्रकाशक :**

साहित्य विभाग,  
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय,

**मुद्रक :**

ओम्शान्ति प्रेस,  
शान्तिवन, आबू रोड - 307 026

**कापी राइट :**

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय,  
पाण्डव भवन, आबू पर्वत - 307 501  
(राजस्थान), भारत

## दो शब्द

जैसे-जैसे बीसवीं सदी का अन्त नज़दीक आता जा रहा है, इक्कीसवीं सदी के स्वागत की विश्व भर में तैयारियाँ शुरू हो गई हैं। बीसवीं सदी को मानसिक तनाव की सदी भी माना गया है, पर इक्कीसवीं सदी में भी तनाव कम होने के कोई भी आसार नज़र नहीं आ रहे हैं। इक्कीसवीं सदी में तनाव और भी बढ़ेगा, इसलिए हर व्यक्ति को तनाव का सामना करने व कम करने की विधि को जीवन में अपनाना होगा।

तनाव से मुक्ति पाने के लिए इस बात को स्वीकार करना होगा कि तनाव परिस्थितियों के कारण निर्मित नहीं होता, बल्कि इसका कारण व्यक्ति की ग़लत विचारधारा एवं ग़लत दृष्टिकोण है। इस सनातन सत्य को कुछ उदाहरणों द्वारा स्पष्ट करना उचित होगा।

❖ आपके घर मेहमान आये हैं। आपकी पत्नी उनके लिए चाय-नाश्ता बना कर लाती है। कोई भी कारण से चाय

गिर जाती है। ऐसी परिस्थिति में आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी? प्रमाणिकता से सोचिए कि चार व्यक्तियों की अलग-अलग प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं। **एक** - तुम हमेशा ऐसी ही गलतियाँ करती रहती हो। मैंने तुमसे शादी करके बहुत बड़ी समस्या मोल ले ली है। **दूसरा** - जो हुआ सो गया आगे चल कर ध्यान रखना। **तीसरा** - जो चाय बची है उसे पीने का हम आनन्द लेते हैं, बाद में फ़र्श साफ़ कर लेंगे। **चौथा** - तुम फ़र्श साफ़ कर लो, मैं दुबारा चाय बना कर लाता हूँ। इन चार भिन्न प्रतिक्रियाओं का आधार व्यक्ति का अपनी पत्नी के प्रति दृष्टिकोण है।

❖❖ दो महिलाओं को हार्ट अटैक आने से अस्पताल में भर्ती किया गया। दोनों महिलाओं को एक जैसा तनाव पैदा करने वाली परिस्थितियों का सामना करना पड़ा था। दोनों महिलाओं को समाचार मिला कि उनके पति ने विवाह विच्छेद करने के लिए कोर्ट में केस किया है। एक महिला को जैसे ही यह समाचार मिला उसे दुबारा हार्ट अटैक आया

और उसका देहान्त हो गया। दूसरी महिला को खुशी हुई कि अब तनावपूर्ण विवाहित जीवन से मुक्ति मिलेगी। यह उदाहरण भी स्पष्ट करता है कि **परिस्थिति तनावपूर्ण नहीं है बल्कि उसके प्रति हमारा दृष्टिकोण ही तनाव अथवा खुशी निर्माण करता है।**

❖❖❖ एक महिला ने अपने पति को उसके जन्म दिवस पर दो टाईयाँ उपहार के रूप में दी। कुछ दिनों बाद एक पार्टी में जाते समय उसके पति ने एक टाई पहनी तो उस महिला को टेन्शन आ गया। उसने सोचा कि क्या उसके पति को दूसरी टाई पसंद नहीं आयी? यह ग़लत विचारधारा का परिणाम है। उसके पति को दोनों टाईयाँ पसंद आयी हों तो भी वह दोनों टाईयाँ एक साथ तो नहीं पहन सकता। इसलिए तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए हमें विचारधारा में परिवर्तन लाना होगा।

इस बात को अन्य एक बात से भी सिद्ध किया जा सकता है। गणित के सिद्धांतों की तरह निम्नलिखित दो बातों को जोड़ कर दीजिये —

पहला — व्यक्ति के सभी अनुभवों का मूल आधार उसके विचार हैं। सुख-दुःख, उत्साह-निराशा, शान्ति-अशान्ति आदि सभी अनुभवों का आधार हमारे विचार ही हैं। कोई भी अनुभव का मूल जागृत नहीं तो प्रच्छन्न (अजागृत) विचार ही है।

दूसरा — व्यक्ति अपने विचारों को जो भी दिशा में मोड़ना चाहे, मोड़ सकता है। चाहे वह दिशा उत्साह की हो अथवा निराशा की हो, शान्ति की हो अथवा अशान्ति की हो।

जैसे हाथ-पैर को ऊपर-नीचे करना हमारे वश में है वैसे ही विचारों को भी हम दिशा-निर्देश दे सकते हैं।

उपरिनिर्दिष्ट दो बातों को जोड़ने से क्या निष्कर्ष निकलेगा? थोड़ी देर के लिए आगे न पढ़ कर इस प्रश्न का उत्तर ढूँढ़िये —

निष्कर्ष यह निकलेगा — व्यक्ति अपने अनुभवों को जिस दिशा में मोड़ना चाहे, वह मोड़ सकता है अथवा हमारे अनुभव

हमारे वश में हैं अथवा हमारे अनुभवों के लिए हम स्वयं जिम्मेवार हैं। तनाव के बारे में गहरा अनुसंधान करने वाले डॉ० हेन्स सेल का मानना है कि तनाव को कम करने के लिए दवाइयाँ एवं अन्य विधियों को अपनाने के बदले दृष्टिकोण में बदलाव लाना वह सर्वोत्तम विधि है।

कैलिफोर्निया के मनोचिकित्सक डॉ० डेविड फिन्क भी मानते थे कि जैसे एक मोटर चालक मोटर का नियंत्रण करता है, वैसे ही व्यक्ति का दृष्टिकोण उसके मन का नियंत्रण करता है।

स्वामी विवेकानन्द ने भी दृष्टिकोण के परिवर्तन को महत्वपूर्ण दर्शाया है। डॉ० दीपक चोपरा इस पहलू को बहुत महत्व देते हैं। उन्होंने इस संदर्भ में, जो लोग दुनिया को बदलना चाहते हैं उन्हें अपने दृष्टिकोण को बदलने की सलाह दी है। विचारधारा एवं दृष्टिकोण को बदलने के निम्नलिखित अठारह सुनहरे सिद्धांतों पर प्रतिदिन चिन्तन करने से तनाव कम करने में



सहायता मिलेगी।

इस लघु पुस्तिका में राजयोग के अभ्यास के दौरान आत्मा के निजी गुण शान्ति, प्रेम, आनन्द, पवित्रता एवं शक्ति का अनुभव करने के लिये विशेष चिन्तन बिन्दु दिये गये हैं। सप्ताह के प्रतिदिन एक विशेष लक्ष्य लेकर योगाभ्यास करने की विधि का भी वर्णन किया गया है।

अक्टूबर 1999

- डॉ० गिरीश पटेल

बोरीवली (मुम्बई)



ओमशान्ति



“तनाव मुक्त जीवन के लिये  
अठारह सुनहरे सिद्धांत”



1. जीवन की हरेक घटना में किसी-न-किसी रूप से आपको लाभ ही होता है। परोक्ष अथवा अपरोक्ष रूप से होने वाले लाभ के बारे में ही सदैव सोचिए।
2. भूतकाल में की हुई गलतियों का पश्चाताप न करें तथा भविष्य की चिन्ता न करें। वर्तमान को सफल बनाने के लिये पूरा ध्यान दीजिये। आज का ही दिन आपके हाथ में है। आज आप रचनात्मक कार्य करेंगे तो कल की गलतियाँ मिट जायेंगी और भविष्य में अवश्य लाभ होगा।
3. आप अपने जीवन की तुलना अन्य के साथ कर चिन्तित न हों। क्योंकि इस विश्व में आप एक अनोखे और विशिष्ट व्यक्ति हैं। इस विश्व में आपके जैसा और

कोई नहीं है।

4. सदैव याद रखिये कि आपकी निन्दा करने वाला आपका मित्र है कि जो आपसे बिना मूल्य एक मनोचिकित्सक की भाँति आपकी गलतियों व आपकी खामियों की तरफ ध्यान खिंचवाता है।

5. आप दुःख पहुँचाने वाले को क्षमा कर दो तथा उसे भूल जाओ।

6. सभी समस्याओं को एक साथ सुलझाने का प्रयत्न करके मूँझना नहीं। एक समय पर एक ही समस्या का समाधान करें।

7. जितना हो सके उतना दूसरों के सहयोगी बनने का प्रयत्न करें। दूसरों के सहायक बनने से आप अपनी चिन्ताओं को अवश्य भूल जायेंगे।

8. आने वाली समस्याओं को देखने का दृष्टिकोण बदलें।

दृष्टिकोण को बदलने से आप दुःख को सुख में परिवर्तन कर सकेंगे।

9. जिस परिस्थिति को आप नहीं बदल सकते उसके बारे में सोच कर दुःखी न हों। याद रखिये कि समय एक श्रेष्ठ दवाई है।

10. यह सृष्टि एक विशाल नाटक है जिसमें हम सभी अभिनेता हैं। हरेक अभिनेता अपना श्रेष्ठ अभिनय अदा कर रहा है। इसलिये किसी के भी अभिनय को देखकर चिन्तित न हों।

11. बदला न लो लेकिन पहले स्वयं को बदलने का प्रयत्न करो। बदला लेने की इच्छा से तो मानसिक तनाव ही बढ़ता है। स्वयं को बदलने का लक्ष्य रखने से जीवन में प्रगति होती है।

12. ईर्ष्या न करो परन्तु ईश्वर का चिन्तन करो। ईर्ष्या करने

से तो मन जलता है परन्तु ईश्वर का चिन्तन करने से मन असीम शीतलता का अनुभव करता है।

13. खुशी देने से ही खुशी बढ़ती है इसलिये सर्व को खुशी देने का ही प्रयत्न करो। कभी किसी को दुःख देने का विचार भी न करो।

14. जब आप समस्याओं का सामना करते हैं तब ऐसा सोचिये कि आपके भूतकाल के कर्मों का हिसाब चुकतू हो रहा है।

15. आपके अन्दर रहा हुआ सूक्ष्म अहंकार मन की स्थिति में असन्तुलन निर्माण करता है। इसलिये उस सूक्ष्म अहंकार का भी त्याग करो। याद रखो कि आप खाली हाथ आये थे और खाली हाथ ही वापस जायेंगे।

16. दिन में चार-पाँच बार दो मिनट अपने संकल्पों को साक्षी होकर देखने का अभ्यास — चिन्ताओं से मुक्त करने में

सहायक रूप बनता है।

17. आप अपनी सभी चिन्ताएं परमपिता परमात्मा को समर्पण कर दें।

18. हर रोज़ थोड़ा समय भी ईश्वर के साथ योग लगाओ। योग के अभ्यास से जो मानसिक, शारीरिक परिवर्तन आता है वह तनाव एवं चिन्ताओं को दूर करके स्वास्थ्य में वृद्धि करता है।

ओमशान्ति



### आत्मा के निजी गुणों की अनुभूति

आधुनिक युग में दिन-प्रतिदिन तनाव बढ़ता ही जा रहा है। मानसिक तनाव के कारण सरदर्द, एसिडिटी (Acidity), हृदय रोग, अस्थमा (Asthma दमा), डायबिटीज़ (मधुमेह) एवं अन्य अनेक शारीरिक रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। व्यक्ति के पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन पर भी विपरीत असर होता है। उसकी कार्यक्षमता भी कम हो जाती है।

मन को शान्त करने की अत्यन्त आवश्यकता होने पर भी आज का मानव क्षण भर के लिये भी अपने आपको शान्त नहीं कर पाता है।

‘सहज राजयोग’ की एक यह विशेषता है कि योग के अभ्यास के दौरान व्यक्ति जिस भी विशेष गुण का अनुभव करना चाहे वह कर सकता है। उस गुण सम्बन्धित मनन-चिन्तन

के द्वारा वह उस गुण की गहराई का अनुभव कर सकता है। आत्मा के निजी गुण — प्रेम, शान्ति, आनन्द, पवित्रता एवं शक्ति के अनुभव के लिये ज्ञान एवं मनन-चिन्तन का वर्णन किया गया है।





## मन की शान्ति की अनुभूति

विज्ञान की प्रगति ने मानव को अनेकानेक सुख-सुविधा के साधन उपलब्ध कराये हैं। फिर भी मृगजल की भाँति वह सच्ची मन की शान्ति की अनुभूति से वंचित ही रहा है। आज का मानव भौतिक साधनों से शान्ति की प्राप्ति की चेष्टा करता है किन्तु वास्तव में इन बाह्य साधनों में शान्ति प्रदान करने की क्षमता ही नहीं है। लाख प्रयत्न करने के बावजूद भी व्यक्ति शान्ति प्राप्त नहीं कर पाया है क्योंकि वह अपने आपको शरीर मान कर ही कार्य व्यवहार करता है।

शान्ति की अनुभूति के लिए सर्व प्रथम यह स्वीकार करना आवश्यक है कि आप इस नश्वर देह से भिन्न, अति 'सूक्ष्म दिव्य ज्योति बिन्दु स्वरूप आत्मा हैं।' दूसरी बात यह समझनी चाहिए कि आत्मा ही शान्त स्वरूप है। शान्ति कोई भी बाह्य व्यक्ति, वस्तु अथवा वैभव में नहीं है परन्तु 'आत्मा का स्वधर्म

हैं' मैं आत्मा ही शान्त स्वरूप हूँ।

तीसरी बात, यह भी स्वीकार करनी होगी कि सर्वे आत्माओं के पिता — 'परमपिता परमात्मा ही शान्ति के स्रोत हैं।' मन, बुद्धि का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ कर ही हम शाश्वत् शान्ति का अनुभव कर सकते हैं। रूप में बिन्दु परन्तु गुणों के सिन्धु पिता परमात्मा की याद से हम निरन्तर शान्ति के प्रकम्पनों को प्राप्त कर सकते हैं। शान्ति की अनुभूति के लिये निम्नलिखित शुभ विचारों पर अपने मन को एकाग्र करें।

“ओमशान्ति...यह सृष्टि एक विशाल नाटक है.....इस नाटक में मैं आत्मा एक अभिनेता हूँ.....यह नाटक वैविध्यपूर्ण और रहस्यमय है.....इस नाटक में अन्य भी अनेक अभिनेताएं हैं जो अभिनेताएं अपनी-अपनी भूमिका अदा कर रहे हैं.....मैं आत्मा सभी की भूमिका को साक्षी होकर देखती हूँ.....इस विशाल नाटक के सभी प्रकार के दृश्यों को देखते हुए मैं

बिल्कुल निश्चिन्त हूँ क्योंकि जो हो रहा है वो अच्छा ही हो रहा है.....और जो होगा वह भी अच्छा ही होगा.....वास्तव में मैं एक दिव्य ज्योति बिन्दु स्वरूप आत्मा हूँ.....इस साकार दुनिया से बहुत दूर-दूर सूर्य, चाँद एवं तारागण से भी पार शान्तिधाम, परमधाम मेरा निजी घर है.....शान्तिधाम में सर्वत्र सुनहरा लाल प्रकाश छाया हुआ है.....चारों ओर शान्ति ही शान्ति है.....शान्तिधाम में सभी प्रकार के कर्मों से मैं आत्मा मुक्त हूँ.....आवाज़ से मुक्त हूँ.....। संकल्पों से भी मुक्त हूँ.....सर्व प्रकार से शान्ति ही शान्ति है.....शान्ति के प्रकम्पनों से घिरा हुआ मैं एक दिव्य सितारा हूँ.....मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ.....शान्ति मेरा स्वधर्म है.....।

मन की आँखों से मैं परमधाम में ज्योतिबिन्दु स्वरूप पिता परमात्मा को देख रही हूँ.....मुझ आत्मा के पिता परमात्मा शान्ति के सागर हैं.....अब मैं इस शान्ति की गहराई का

अनुभव कर रही हूँ.....मैं उनकी सन्तान होने के कारण शान्ति से भरपूर हूँ.....एक अनोखी मुक्ति का अनुभव मुझ आत्मा को हो रहा है.....अब मैं वापिस इस देह की स्मृति में आ रही हूँ.....इस दिव्य शान्ति का अनुभव मैं सर्व आत्माओं को भी अवश्य ही कराऊँगी.....कार्य-व्यवहार करते समय भी सभी की भृकुटि के मध्य चमकती हुई आत्मा को ही देखूँगी..... ओमशान्ति।”



### प्रेम स्वरूप की अनुभूति

बाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुष, गरीब-अमीर हर व्यक्ति स्नेह को प्राप्त करने की आशा रखता है। मित्र-सम्बन्धी आदि से व्यक्ति को स्नेह मिलता भी है परन्तु उस स्नेह में कोई-न-कोई आशा रहती है। अगर वह आशा पूरी न हो तो स्नेह में भी कमी आ जाता है एवं देहधारी व्यक्ति जो स्वयं नाशवान है, वह हमें कभी भी शाश्वत रूप से स्नेह नहीं दे सकता है। प्रेम स्वरूप की अनुभूति के लिये सर्व प्रथम यह स्वीकार करना आवश्यक है कि देह एवं देह से सम्बन्धित बातें व्यक्ति को शाश्वत स्नेह की प्राप्ति नहीं करा सकती है। शारीरिक आकर्षणों से तो और ही दुःख, निराशा एवं विकृतियों की ही वृद्धि होती है। दूसरी बात यह भी समझनी होगी कि स्वयं को शरीर से भिन्न एवं दिव्य ज्योति बिन्दु स्वरूप आत्मा निश्चय कर अन्य व्यक्तियों को भी आत्मा के स्वरूप में देखेंगे तब ही सच्चे अर्थ में प्रेम स्वरूप

का अनुभव कर सकेंगे। मैं आत्मा ही प्रेम स्वरूप हूँ। प्रेम की अनुभूति के लिये निम्नलिखित शुभ विचारों पर अपने मन को एकाग्र करें।

“यह शरीर तो सिर्फ मेरा एक वस्त्र है.....इस वस्त्र को धारण करने वाली मैं एक चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ.....यह शरीर तो सिर्फ हड्डी-माँस का एक पुतला है....नाशवान है.....अब देह का आकर्षण छूटता जा रहा है.....अब मैं स्वयं को और अन्य को भी आत्मा के रूप में ही देखती हूँ.....मेरा स्नेह सर्व आत्माओं से है.....मैं स्नेह स्वरूप आत्मा हूँ.....मैं सर्व आत्माओं के प्रति निर्मल स्नेह का अनुभव कर रही हूँ....।

मेरा अखुट स्नेह परमपिता परमात्मा से है। शिव परमात्मा ही सत्य है, अति सुन्दर है, कल्याणकारी हैं....मेरे मन के मीत हैं.....मैं जो हूँ, जैसी हूँ एक परमात्मा ही मुझे स्नेह देते हैं। परमात्मा तो मुझ आत्मा को स्नेह दे रहे हैं....परमात्मा मेरे



अनेक जन्मों के माशूक हैं....वह हर परिस्थिति में मुझे साथ देते हैं....बस, मन चाहता है कि अब मैं दिव्य ज्योतिबिन्दु परमात्मा को देखती ही रहूँ.... परमात्मा से मुझे सर्व सम्बन्धों का स्नेह मिल रहा है....परमात्मा मुझे माता, पिता, बन्धु, सखा एवं साजन का स्नेह दे रहे हैं....परमात्मा प्रेम के सागर हैं.....उनके स्नेह में मैं अपनी सुध-बुध भूलती जा रही हूँ.....कितना हल्कापन अनुभव हो रहा है....शिव बाबा मेरी जन्म-जन्मान्तर की प्यास बुझा रहे हैं....अहा ! मीठे बाबा, आपका निःस्वार्थ स्नेह पाकर मैं आत्मा धन्य-धन्य हो गई हूँ....अब मैं अपने अन्दर रही हुई सारी विकृतियों से मुक्त होकर सच्चे स्नेह का अनुभव कर रही हूँ....।

अब मैं वापस इस देह में आ रही हूँ लेकिन कार्य व्यवहार के समय सभी को आत्मिक स्मृति में रहकर ही देखूँगी.....सभी को सच्चा आत्मिक स्नेह दूँगी.....ओमशान्ति।”



## आनन्द स्वरूप की अनुभूति

जिसे जीवनभर व्यक्ति जो पुरुषार्थ करता है उसके पीछे परोक्ष अथवा अपरोक्ष रूप से आनन्द की प्राप्ति का लक्ष्य रहता है। वर्तमान युग में मानव बाह्यमुखी बना है। इसलिए वैभव या पद की प्राप्ति होने के बाद भी उसके मन का आनन्द कुछ समय तक ही टिकता है और उससे बढ़कर वैभव या पद प्राप्त नहीं होने का गम उसे सताने लगता है। इस प्रकार उसका जीवन क्षणिक आनन्द एवं शोक की लहरों में लहराता है। सत् चित् आनन्द स्वरूप का अनुभव उसके लिए स्वप्न ही बन कर रह जाता है।

अतीन्द्रिय आनन्द की अनुभूति करने के लिये इन्द्रियों के आकर्षण से उपराम होना होगा, आत्मिक आनन्द की रसना लेनी होगी। यह निश्चय करना होगा कि मैं आत्मा ही सत् चित् आनन्द स्वरूप हूँ। मेरे पिता परमात्मा आनन्द के सागर हैं। इसलिए आनन्द का अखुट खजाना मुझे उपलब्ध है। ऐसी सत्

चित् आनन्द स्वरूप की अनुभूति में व्यक्ति के रोमांच खड़े हो जाते हैं।

आनन्द की अनुभूति के लिये निम्नलिखित शुभ विचारों को धीरे-धीरे ध्यानपूर्वक पढ़ कर उन पर अपने मन को एकाग्र करें।  
 “ओमशान्ति.....अब मुझे अनुभव हो रहा है कि भौतिक वैभव एवं पद का आनन्द क्षण-भंगुर है....यह तो अहंकार रूपी विकृति निर्माण करने वाला है.....ऐसे आकर्षणों से अब मैं छुटकारा पाती जा रही हूँ....अब मुझ में शुद्ध आत्मिक आनन्द की इच्छा बढ़ रही है.....मैं अनुभव करती हूँ कि वास्तव में यह देह तो नाशवान है....मैं आत्मा ही अजर अमर अविनाशी हूँ.....आत्मिक स्मृति से ही सच्चे आनन्द का अनुभव होता है.....मैं आत्मा सत् चित् आनन्द स्वरूप हूँ....।

मेरे कल्याणकारी शिव पिता रूप में अति सूक्ष्म ज्योति बिन्दु स्वरूप हैं परन्तु आनन्द के सिन्धु हैं। आनन्द के सागर पिता परमात्मा से आनन्द के प्रकम्पन मैं आत्मा प्राप्त कर रही

हूँ....सच्चे रूहानी आनन्द का वर्सा मुझे शिव पिता से प्राप्त हो रहा है....मैं अपने प्यारे पिता को अनेक स्थानों पर ढूँढ रही थी.....उन्हें प्राप्त करने का अनोखा आनन्द अनुभव हो रहा है....ओ शिव पिता! आपके सानिध्य में स्वर्गीय आनन्द का अनुभव हो रहा है.....परम आदरणीय मीठे बाबा, मैं कितनी भाग्यशाली हूँ.... आप स्वर्ग की स्थापना कर रहे हैं एवं मुझे उसके लायक बना रहे हैं.... प्यारे पिता, आप मुझे जो आनन्द की अनुभूति करा रहे हैं। इसके सामने भौतिक विश्व का आनन्द तो कुछ भी नहीं है.....इस अतीन्द्रिय आनन्द का अनुभव करके मैं आत्मा पूरी तरह से सन्तुष्ट हो गई हूँ....अब मैं वापस देह में आ रही हूँ....परन्तु हर स्थिति में आत्मिक आनन्द का अनुभव करूँगी.....। ओमशान्ति।”



### पवित्रता की अनुभूति

निर्मलता, शुद्धि, पवित्रता आदि शब्द तो हर व्यक्ति को अच्छे लगते हैं, परन्तु देह एवं देहधारियों से प्रेम एवं आनन्द की प्राप्ति की चेष्टा करके आज का मानव अपवित्र एवं दुःखी बन गया है। उसमें विषय विकार बढ़ते ही गये हैं। पवित्रता में एक महान शक्ति है जो कि सारे विश्व का परिवर्तन कर सकती है। जीवन में पवित्रता का अनुभव करने के लिये देह और देह की दुनिया से स्नेह एवं आनन्द प्राप्त करने की आकांक्षा न रखकर आत्मिक-स्मृति एवं आत्म-चिन्तन के द्वारा स्नेह एवं आनन्द का अनुभव करना चाहिए। स्व को आत्मा निश्चय करने वाला व्यक्ति स्वाभाविक रूप से ही देह एवं देह के आकर्षणों से मुक्त होगा। मक्खन से बाल जितना आसानी से निकल जाता है उतना ही आसानी से विषय विकारों से वह मुक्ति प्राप्त कर

सकता है। अब व्यक्ति एक बार पवित्रता का स्वाद चख लेता है तब उसे संसार के सभी सुख फीके लगते हैं।

पवित्रता की अनुभूति के लिये यह भी समझना आवश्यक है कि मेरे परमपिता परमात्मा 'पवित्रता के सागर' हैं। जिसके पिता पवित्रता के सागर हैं तो वह स्वयं कितना पवित्र होगा?

पवित्रता की अनुभूति के लिये निम्नलिखित शुभ विचारों पर अपने मन को एकाग्र करें।

“ओमशान्ति....मैं एक शुद्ध पवित्र स्वरूप आत्मा हूँ....यह देह तो एक साधन मात्र है....इस देह से भिन्न मैं एक ज्योति-बिन्दु स्वरूप आत्मा हूँ....। मैं आत्मिक स्नेह एवं आत्मिक आनन्द का अनुभव कर रही हूँ....देह एवं देह के आकर्षणों से न्यारी बनती जा रही हूँ....मेरा निजी गुण ही पवित्रता है....मैं पवित्र स्वरूप आत्मा हूँ.....।

मेरे पिता परमात्मा पवित्रता के सागर हैं....उनकी दिव्य सन्तान होने के नाते मुझ में पवित्रता का अखुट खज़ाना विद्यमान है....मेरे कल्याणकारी शिव पिता, आपने मुझे मेरी सही पहचान दे दी है कि मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ। अब मैं आत्मा पवित्र बनती जा रही हूँ....पवित्रता मेरा स्वधर्म है....आपकी पवित्रता की शक्ति लेज़र किरणों की तरह मुझ आत्मा को सम्पूर्ण पवित्र बना रही हैं। प्यारे पिता, आपने ही मुझे यह ज्ञान दिया कि सतयुग में सम्पूर्ण पवित्रता होगी....मुझे सतयुगी विश्व के अनुरूप अपने संस्कार बनाने होंगे....। आपकी याद को अपना कर अन्य आत्माओं को भी पवित्र बनने की प्रेरणा दूँगी....। ओमशान्ति।”





### आत्मिक शक्ति की अनुभूति

वर्तमान युग में जिस व्यक्ति के पास अधिक शक्ति है उसे ही बलवान माना जाता है। परन्तु अगर किसी के पास बहुत शारीरिक शक्ति हो लेकिन वह मन से कमजोर है अथवा उसका कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण नहीं है तो ऐसी शारीरिक शक्ति क्या काम की? हमें सबसे ज्यादा मन की शक्ति की आवश्यकता है।

अधिकांश लोग अनेक प्रकार के संकल्प रचते हैं। परन्तु उन्हें व्यवहार में नहीं रख पाते हैं क्योंकि उनमें कुछ करने की इच्छा तो है परन्तु उन्हें व्यवहार में लाने के लिये जो तीव्र इच्छा शक्ति चाहिए उसकी उनमें कमी है।

आत्मिक शक्ति की अनुभूति एवं वृद्धि के लिये हमें यह जानना आवश्यक है कि हम जैसे कर्म करते हैं, जैसे संकल्प करते हैं उसका असर आत्मा पर भी होता है, वैसे ही हमारे



संस्कार बनते हैं। अगर हमारे संस्कारों में देह अभिमान एवं अवगुणों का प्रभाव होगा तो आत्मा कमज़ोर बनती जायेगी।

परमपिता परमात्मा सर्व शक्तियों के सिन्धु हैं, उनसे मन-बुद्धि का तार जोड़ने से आत्मा शक्ति के प्रकम्पन प्राप्त करती है। अब आत्मा की शक्ति के लिये निम्नलिखित शुभ विचारों पर अपने मन को एकाग्र करें।

“ओमशान्ति....मैं आत्मा अति सूक्ष्म एवं शक्ति स्वरूप हूँ...एक अणु की भाँति मेरा रूप अति सूक्ष्म है....मेरा रूप जितना ही सूक्ष्म है उतना ही मेरे रूप में अधिक शक्ति समायी हुई है....मैं कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों की मालिक हूँ....उनका सुचारू ढंग से संकलन करने की मेरे में शक्ति है... मन, बुद्धि एवं संस्कार भी मेरी आज्ञानुसार ही कार्य करते हैं। आत्म-चिन्तन से मैं अपनी सही शक्ति को पहचान रही हूँ....जैसे-जैसे मैं अपने मन को इन विचारों में एकाग्र करती जाती हूँ वैसे-वैसे मैं

शक्ति से भरपूर प्रकाशमय स्थिति की अनुभूति करती हूँ....मेरे पिता परमात्मा शक्तियों के सागर हैं.....शक्ति के सागर शिव पिता की सन्तान मैं आत्मा भी शक्ति स्वरूप हूँ....सर्वशक्तिवान परमात्मा की शक्ति लेज़र किरणों की तरह मुझ आत्मा की सर्व कमज़ोरियों को भस्म कर देती है....मैं आत्मा पुनः पवित्र एवं शक्ति स्वरूप बन रही हूँ.....अब सदैव शुभ संकल्पों को मैं जीवन में अपनाऊंगी....अन्य आत्माओं की भी कमज़ोरियाँ समाप्त करने का दिव्य कार्य करूँगी....ओमशान्ति।”

अशान्ति का निर्मूलन हो और नर-नारी सुखी एवं स्वस्थ हों। दूसरे शब्दों में सतयुगी सात्विक अथवा दैवी समाज का निर्माण करना भी इसका लक्ष्य है।



### पिता के सम्बन्ध से परमात्मा की याद

निराकार ज्योति स्वरूप परमात्मा मुझे आत्मा के परमपिता हैं....मुझे आत्मा की सर्व आवश्यकताओं को पूरा करते हुए, मेरी रूहानी पालना कर रहे हैं....मैं जो हूँ, जैसा हूँ....मेरे मन के सर्व भावों को जानते हुए, परमात्मा मुझे स्नेह दे रहे हैं....जैसा आज तक कभी प्राप्त नहीं किया.....ऐसा स्थाई, निस्वार्थ प्यार मैं आत्मा आपसे प्राप्त कर रही हूँ....प्यारे शिव पिता, आप मुझे ऐसी श्रेष्ठ कमाई करने की प्रेरणा दे रहे हैं जिससे मुझे अनेक जन्मों के लिये जीवन में सच्ची सुख-शान्ति की प्राप्ति होती है.....पिता के रूप में आपने मुझे ऐसे संस्कारों का सींचन किया है कि जिससे मैं अन्य सभी आत्माओं को सुख एवं आनन्द का अनुभव कराऊंगी....आपने ही मुझे सर्व को सहयोग देने की कला सिखाई है....मेरे परम हितकारी बाबा, आपके सान्निध्य में, मैं आत्मा अनुभव कर रही हूँ....कि आप मेरी उन्नति का कितना ख्याल करते हैं....आप मुझे प्रतिदिन जीवन को सर्वश्रेष्ठ

बनाने की एवं सत्कर्मों करने की प्रेरणा देते हैं....आपकी छत्रछाया में, मैं आत्मा अपने आपको सुरक्षित अनुभव कर रही हूँ....जिस भगवान के दर्शन मात्र की दुनिया प्यासी थी.....आज उनसे मेरा निकटतम सम्बन्ध जुड़ा है.....जिसको आज तक सारी दुनिया मात-पिता के रूप में पुकारती आई....आज उनसे मैं साकार में पिता के रूप में पालना प्राप्त कर अपने को सौभाग्यशाली आत्मा अनुभव कर रही हूँ....“स्वयं सर्वशक्तिवान परमात्मा की मैं सन्तान हूँ....अब कर्म करते हुए मैं इसी श्रेष्ठ स्मृति में रहूँगी.....जिस ईश्वरीय कुल की मैं हूँ.....उसके नियम और मर्यादाओं को पालन करने का मैं पूरा पुरुषार्थ करूँगी.....मीठे बाबा; अब अपने कर्मों द्वारा मैं आपका एवं इस ऊँचे कुल का नाम बाला करने का ही प्रयास करूँगी....मैं आपकी सदा आज्ञाकारी, फ़रमानबरदार बन कर रहूँगी.....।



### शिक्षक के सम्बन्ध से परमात्मा की याद

मैं आत्मा कितनी भाग्यशाली हूँ कि मुझे स्वयं परमपिता परमात्मा शिक्षक बन ईश्वरीय पढ़ाई पढ़ा रहे हैं....सर्वज्ञ, जानीजाननहार परमात्मा से सृष्टि के आदि-मध्य-अन्त का मैं, ऐसा ज्ञान प्राप्त कर रही हूँ जो आज तक कोई लौकिक शिक्षक देने में सक्षम नहीं था....तीनों कालों का, तीनों लोकों का ज्ञान प्राप्त कर मैं आत्मा अपने को ज्ञानवान अनुभव कर रही हूँ....सत् शिक्षक द्वारा प्राप्त होने वाला सत् ज्ञान मुझे खुशी प्रदान कर रहा है....सच्ची कमाल है आपकी बाबा, जो मुझे ज्ञान का तीसरा नेत्र देकर आपने रचयिता और रचना के सर्व राज मेरे आगे स्पष्ट कर दिये....मेरे परम हितैषी बाबा, आपने मेरे जीवन का पथ इतना स्पष्ट कर दिया है कि मेरे हर कदम निःस्वार्थ, निर्विकारी एवं निरहंकारी होते जा रहे हैं....आपकी श्रेष्ठ शिक्षाओं द्वारा मुझे पाप और पुण्य की पहचान मिल गई है....मुझे अपने सर्वांगीण विकास के लिये किस दिशा में कदम



उठाने हैं वह स्पष्ट होता जा रहा है...विरले को नसीब होने वाला यह सर्वश्रेष्ठ ज्ञान मैं बड़ी एकाग्रता एवं रुचि से ग्रहण कर रही हूँ....आपकी दिव्य शिक्षाओं से मेरे मन की गहराईयों में उत्पन्न होने वाले सभी प्रश्न शान्त होते जा रहे हैं....मेरा मन सन्तुष्ट होता जा रहा है....मुझे अपना उज्ज्वल भविष्य स्पष्ट नज़र आ रहा है....मेरे संकल्पों में पवित्रता, बोल में सत्यता एवं कर्म में दिव्यता आती जा रही है....अब मेरे संस्कार सम्पूर्ण निर्विकारी एवं दिव्य गुणों से सम्पन्न बनते जा रहे हैं....।

आपके ज्ञान से मुझे जीवन जीने की कला आ गई है....मैं सत्यनिष्ठ, व्यवहार कुशल एवं कर्मठ बनती जा रही हूँ....।

ज्ञान के सागर, सत् शिक्षक प्यारे बाबा मेरा दृढ़ विश्वास है कि ऐसा अपने आप में सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर मैं अब जीवन की हर परिस्थिति में अपने मन का सन्तुलन बनाये रखूँगी....अब तो जीवन के हर चरण पर सफलता निश्चित ही है....।

### सत्गुरु के सम्बन्ध से परमात्मा की याद

महाज्योति परमात्मा मुझे आत्मा के सत्गुरु भी हैं...मेरे परम हितैषी शिव बाबा मुझे विषय सागर से पार कराने वाले आप गुरुओं के भी गुरु हो....मैं आत्मा मंज़िल की तलाश में इस संसार सागर में उलझ गई थी....आपने ही मुझे मुक्ति एवं जीवनमुक्ति का अत्यन्त सुलभ मार्ग दिखाया है....।

मेरे कल्याणकारी पिता परमेश्वर....आपने मुझे 'मन्मनाभव' का महामंत्र देकर निहाल कर दिया....परिस्थितियों के चक्रव्यूह से निकलने की कला आपने मुझे सिखाई है....। आपने मुझे पापाचार की दहकती हुई अग्नि एवं कलियुगी संस्कारों से मुक्त कर दिया....। आपने मुझे वरदानों से भरपूर कर दिया है...मैं सम्पन्न बनती जा रही हूँ....।

विश्व की तड़पती हुई प्यासी आत्माओं की आवाज़ मुझे



तक पहुँच रही है...आपसे प्राप्त शक्तियों द्वारा मैं सारे विश्व में शान्ति के प्रकम्पन फैला रही हूँ....मैं सतगुरु समान शान्ति दूत हूँ....। मैं आत्मा सर्व समर्थ बनती जा रही हूँ....। 'इच्छा-मात्रम्-अविद्या'.....विकारों के बंधन में जकड़ी हुई तमोप्रधान एवं दुःखी आत्माओं को मुक्ति एवं जीवनमुक्ति का सही मार्ग दिखाने की तीव्र इच्छा मुझ में निर्माण हो रही है...मैं कर्म करते हुए भी कर्म के प्रभाव से परे कर्मातीत अवस्था को प्राप्त करती जा रही हूँ....।



## आज के योगाभ्यास के लिए विशेष चिन्तन बिन्दु

राजयोग का आधार कोई मन्त्र, श्लोक या प्रार्थना नहीं है, अपितु यह मन और बुद्धि को श्रेष्ठ चिन्तन में एकाग्र कर मन की शक्ति को बढ़ाने वाली साधना है। मन में चलने वाले अनेकानेक नकारात्मक एवं व्यर्थ विचारों को सकारात्मक एवं श्रेष्ठ दिशा प्रदान करने के लिए उसे एक निश्चित एवं विशेष लक्ष्य को लेकर चिन्तन का अभ्यास डालना होगा।

प्रतिदिन नवीनतम लक्ष्य को लेकर चिन्तन का अभ्यास करने से साधक की रुचि बनी रहती है एवं आत्म-विकास तथा स्व-उन्नति के पथ पर वह शीघ्रता से प्रगति कर सकता है। यह भी योगाभ्यास का एक आवश्यक, प्राथमिक एवं सरल तरीका है जिससे मन की शक्ति को विकसित किया जा सकता है। याद रहे कि नकारात्मक एवं व्यर्थ चिन्तन से प्रतिदिन मन

कमज़ोर तथा तनावग्रस्त बनता जाता है।

अतः सप्ताह के सात दिनों के लिए हम यहाँ पर कुछ विशेष चिन्तन बिन्दु दे रहे हैं जिसका अध्ययन आप ब्रह्ममुहूर्त के शान्त वातावरण में बैठकर करें एवं सारा दिन अमृतवेला में प्राप्त की हुई इस शक्ति को कार्य व्यवहार में लगाते हुए, कर्म करते हुए बीच-बीच में उसी स्थिति में स्थित रहने का अभ्यास करें। नकारात्मक परिस्थितियों से भी कोई न कोई शिक्षा लेकर आगे के लिए सावधान रहें।

दिन के अन्त में सोने से पूर्व अपने सारे दिन के कर्मों का, संकल्पों का चित्र पाँच मिनट में बुद्धि के सन्मुख ले आयें। कर्म में जहाँ सुधार की आवश्यकता हो उसे नोट करें। प्राप्ति सम्पन्न दिवस की सुन्दर भेंट के लिए परमात्मा का शुक्रिया अदा करें एवं नये दिन की पूर्व तैयारी मानसिक रूप से कर परमात्मा की गोद में विश्राम करें।

### सोमवार

**स्मृति** - मैं सृष्टि रूपी विशाल रंगमंच पर एक अभिनेता हूँ।

**लक्ष्य** - आज मुझे हीरो एक्टर का अभिनय करना है।

(प्रातः उठते ही महसूस करें कि मुझ आत्मा ने अभिनय के लिए शरीर रूपी वस्त्र धारण कर लिया है)

**चिन्तन** - परमधाम, शान्तिधाम .. जो मेरा असली घर है वहाँ से मैं आत्मा, इस शरीर रूपी वस्त्र को धारण कर इस विशाल सृष्टि रंगमंच पर अपना पार्ट बजाने के लिए आयी हूँ .. मैं भृकुटि सिंहासन पर बैठकर अपने अभिनय का संचालन कर रही हूँ .. इस शरीर के द्वारा मैं हीरो पार्ट बजा रही हूँ .. बहुत ही सशक्त अभिनय मुझे मिला हुआ है .. और बहुत ही सफलता पूर्वक मैं इसे निभा रही हूँ .. अनेकानेक रिश्ते, नाते .. देह के कर्तव्य सब-कुछ कुशलता से निभाते हुए इन

सब से उपराम, न्यायी हूँ। मुझ पर किसी भी अन्य एक्टर के .. अभिनय का प्रभाव नहीं पड़ता .. फिर भी अपना पार्ट मैं प्रभावशाली ढंग से निभा रही हूँ ... इस विशाल रंगमंच पर हरेक आत्मा को अच्छा या बुरा अपना-अपना पार्ट मिला हुआ है ... सर्वशक्तिवान, सर्वज्ञ, निर्देशक परमात्मा द्वारा हरेक को अपने पार्ट का निर्देशन मिला हुआ है ... मेरी सम्पूर्ण एकाग्रता केवल अपना अभिनय सुन्दरतम् करने पर ही है .. मुझे जो भी पार्ट मिला है मैं उसे इतना अच्छी तरह से निभा रही हूँ कि सबको वह पार्ट अच्छा लगता है।

**अभ्यास** – आज मैं अमृतवेले के इस .. शुभ मुहूर्त पर दृढ़ संकल्प करता/करती हूँ कि सारे दिन में अपने जीवन रूपी सीरीयल के आज के एपीसोड में मैं बहुत ही अच्छा पार्ट बजाऊंगा/बजाऊंगी

### मंगलवार

**स्मृति** - मैं ट्रस्टी हूँ।

**लक्ष्य** - मुझे कर्म करते हुए न्यारा बन कर रहना है।  
(जिस प्रकार एक ट्रस्टी बहुत बड़ा कारोबार सम्भालते हुए भी उससे न्यारा रहता है उसे सदैव यह भान रहता है कि यह सारा धन एवं सम्पत्ति मेरी नहीं है परन्तु मैं इसे यथावत् सम्भालने के लिए केवल निमित्त हूँ। यह मेरी ज़िम्मेवारी है। उसी प्रकार जीवन में सम्बन्ध निभाते, कर्म करते, कारोबार सम्भालते, धन का उपयोग करते हुए ट्रस्टीपन का यह भाव रहेगा तो आप सदा खुशियों के झूले में झूलते रहेंगे)

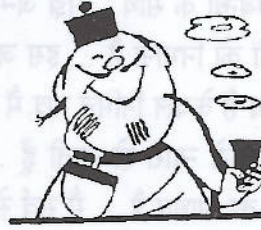
**चिन्तन** - मैं परमधाम निवासी चैतन्य आत्मा .. इस शरीर द्वारा कर्म कर रही हूँ .. आँखों द्वारा देख रही हूँ .. कानों द्वारा सुन रही हूँ .. हाथों द्वारा कर्म कर रही हूँ .. मैं इस



शरीर से अलग एक चैतन्य सत्ता हूँ .. अपने शरीर के हर कर्म को मैं निष्पक्ष होकर देख रही हूँ ... निर्वाह अर्थ मैं इस शरीर का उपयोग कर रही हूँ .. मेरी यह देह और उससे जुड़े सभी सम्बन्ध .. केवल इस जन्म तक ही सीमित हैं .. हर जन्म में नया देह, नये सम्बन्धों के साथ .. मुझे जन्म लेना है .. हर बार नयी ज़िम्मेदारियों को निभाना है ... इस जन्म का जो कारोबार है, जो भी सम्बन्ध हैं केवल निमित्त मात्र मैं निभा रही हूँ .. कर्म पूरा होते ही मैं उससे न्यारी हो जाती हूँ .. यही न्यारापन मेरे जीवन की खुशी का आधार है ... मैं सर्व से न्यारी और प्रभु की प्यारी आत्मा हूँ .. हर सम्बन्ध निभाते हुए मोहजीत हूँ .. लोभ, लालच से मुक्त, हर बुराई से अलिप्त हूँ ... मैं ट्रस्टी हूँ ... मुझे केवल अपनी ज़िम्मेवारी बखूबी निभानी है .. मैं ज़िम्मेवार आत्मा हूँ।

आत्मा के सन्तान..... विश्व के सन्तान..... सुखदायी हैं ...  
विश्व की सर्व आत्माएँ पिता परमात्मा की सन्तान होने के

**अभ्यास** - इसी तरह आज सारा दिन जो भी कर्म करें, चाहे बच्चों को पढ़ाये, ऑफिस जाएं, सामाजिक कार्य करें तो बार-बार अपने को यह स्मृती दिलाएं कि — मैं तो सिर्फ एक 'ट्रस्टी' हूँ।



बुधवार

स्मृति - मैं महान आत्मा हूँ।

लक्ष्य - मुझे आज सारा दिन महान कार्य ही करने हैं।

सर्वश्रेष्ठ, महानतम् परमपिता परमात्मा शिव पिता की

मान मैं महान आत्मा हूँ.....महान कार्य कर..... सर्व

माओं को सुख देना ही मेरा कर्तव्य है.....मेरा चाल-

न, देखना-सुनना, उठना-बैठना, बात करना, सब में महानता

ई हुई है.....मेरी दृष्टि-वृत्ति भी सर्व के लिए....सखदायी

...मुझ आत्मा का हर कर्म.....सर्व के कल्याण का और

को सुख देने वाला है.....विश्व-कल्याणकारी सख्तायी

पिता की मैं सन्तान हूँ।.....जैसे मेरे पिता वैसी ही मैं

मा उनकी सन्तान.....विश्व-कल्याणकारी सग्वटायी ह्यँ

व की सर्व आत्माएं पिता परमात्मा की सन्तान होने के

संशोधन के माध्यम से निम्नलिखित बातें सामने आई हैं:

नाते मेरा परिवार है.....एक पिता की सन्तान हम आपस में भाई-भाई हैं.....सर्व आत्माओं के लिए शुभ भावना और शुभ कामना रखना ही मेरा सच्चा धर्म है.....मैं महान आत्मा हूँ.....महानतम् कार्य के लिए निमित्त हूँ.....ओमशान्ति।

**अभ्यास** - सारा दिन इसी स्मृति में रहें कि मैं महान आत्मा हूँ। मेरा हर कार्य महान है। मेरे पास आज जो भी आये उसे मुझे सन्तुष्ट करना है। सुख देना है। किसी को भी नाराज़ नहीं करना है, न मुझे किसी पर नाराज़ होना है।



### सतगुरुवार

**स्मृति** - भगवान मेरा साथी है।

**लक्ष्य** - मुझे निर्भय, निर्वैर और निराकारी बनना है।

**चिन्तन** - मुझ आत्मा के सच्चे साथी एक पिता परमात्मा ही हैं .. दुनिया की सब चीज़, वस्तुएँ, वैभव आदि सब विनाशी हैं .. मैं आत्मा अनादि-अविनाशी सत्ता हूँ ... परमात्मा शिव भी अनादि और अविनाशी है .. शिव बाबा मेरे सखा, बन्धु हैं .. ऐसे खुदा दोस्त को पाकर मैं धन्य-धन्य हो गई हूँ ... मेरा दोस्त सर्वशक्तिवान सदा मेरे साथ-साथ रहता है .. मेरा बुद्धि रूपी हाथ सदा उसके हाथ में रहता है .. मेरा साथी सदा निर्भय, निर्वैर और निराकारी है .. उसके साथ रहकर मैं भी निर्भय और निर्वैर बनती जा रही हूँ .. खुदा दोस्त से मेरा आन्तरिक रिश्ता है .. मैं जहाँ जाती हूँ वो मेरे साथ-साथ रहते हैं .. कभी वो मेरे

आगे हैं ... तो कभी मेरे पीछे ... दोस्त मेरे आगे चल मुझे सत्यता का रास्ता बनाकर देता है ... उसी पर मैं चलता ... वह पीछे चल मेरी हर मुसीबत में रक्षा करता ... उसके साथ से मेरे हर कदम में सफलता ही सफलता है ...

**अभ्यास** - सारा दिन हर कर्म करते उसके साथ का अनुभव करते चलें। उससे राय लेकर हर कर्म करें। आप महसूस करेंगे कि आपको उसकी राय टचिंग के रूप में मिल रही है और हर समस्या का समाधान पा रहे हैं। “जिसका साथी है स्वयं भगवान, उसको क्या रोकेगा आँधी और तूफ़ान” इस बात का यथार्थ में आप अनुभव करेंगे।





## शुक्रवार

**स्मृति** - मैं इस धरा पर विशेष कार्य अर्थ निमित्त आत्मा हूँ।

**लक्ष्य** - व्यवहार में शुद्धता, सत्यता एवं दिव्यता होगी (ब्रह्ममुहूर्त में आँख खुलते ही यह अनुभव कीजिए कि एक दिव्य प्रकाशमय, तेजस्वी, शक्तिशाली सितारा परमधाम से उतरकर इस शरीर रूपी मन्दिर में मस्तक के बीच स्थान ले रहा है)

**चिन्तन** - मैं इस धरा पर एक विशेष कार्य के लिए अवतरित आत्मा हूँ .. मैं सुख-शान्ति एवं पवित्रता की मूर्ति हूँ ... मैं लेवता नहीं, परन्तु मैं देवता हूँ ... कलियुग के इस अन्तिम समय सृष्टि की सभी आत्माएं दुःखी एवं अशान्त हैं... इन सब को शान्ति का वरदान देने वाली मैं आत्मा — शान्ति

देवा हूँ ... शान्ति के सागर की छत्रछाया प्राप्त ... मैं मास्टर शान्ति का सागर हूँ ... शान्ति मेरा निजी स्वभाव है ... शान्ति, प्रेम, आनन्द के स्रोत परमात्मा शिव बाबा मेरे पिता हैं ... उनसे ही सर्व गुणों का प्रवाह मुझ पर अविरत पड़ रहा है ... मुझे मिल रहा है, औरों को बाँटने के लिए ... और मैं मुक्त हस्तों से यह लुटा रहा हूँ ... मेरे नैनों से, मुखमंडल से सर्व को सुख-शान्ति का आभास हो रहा है ... हस्तों से महान कार्य हो रहे हैं ... ओम शान्ति।

**अभ्यास** – सारा दिन इसी स्मृति से सर्व को सुख-शान्ति का रास्ता बताने वाले 'लाइट हाऊस' बने रहें।



## शनिवार

**स्मृति** - मैं आत्मिक शक्तियों से सम्पन्न —  
मास्टर सर्वशक्तिवान् आत्मा हूँ

**लक्ष्य** - हर कार्य करते मुझे अपने मनोबल से  
विजयश्री पानी है

(आँख खुलते ही यह दृढ़ संकल्प करें कि आज सारे  
दिन में आनेवाली अनेकानेक विपरीत परिस्थितियों का सामना  
करते, तनाव पैदा करने वाली घटनाओं के मध्य भी मन का  
सन्तुलन बनाए रखना है। इसके लिए मुझे सहन करना,  
सामना करना, परखना, निर्णय करना आदि शक्तियों का  
उपयोग कर, दृढ़ मनोबल, दृढ़ विश्वास के साथ कार्यव्यवहार  
में आना है)

**चिन्तन** - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान् आत्मा हूँ .. दृढ़



**अभ्यास** - सारा दिन इन स्मृति को बार-बार दोहराएं —  
 विजय मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। स्वयं साक्षात् भगवान मेरा  
 परमप्रिय पिता है, मैं आत्मा उन्हीं की सन्तान हूँ। सर्वशक्तिवान  
 भगवान मेरे साथ हर पल, हर क्षण साथ हैं। उनके साथ के  
 कारण चारों तरफ़ से विजय मुझे ही मिलनी है। असम्भव  
 समझे जाने वाले कार्य भी उनके साथ का अनुभव होने के  
 कारण सम्भव होने वाले हैं। सर्वशक्तिवान पिता का साथ होने  
 के कारण मेरी विजय तो हुई पड़ी है। इसमें कहीं भी संशय  
 की बात ही नहीं है।



### रविवार

**स्मृति** - मैं सर्वगुण और सर्व कलाओं से सम्पन्न आत्मा हूँ।

**लक्ष्य** - मुझे हर छोटा-बड़ा कर्म सर्वोत्तम तरिके से करना है, पूरी लगन से करना है।

(कार्य में सफलता सदैव हमें आगे बढ़ने का उमंग देती रहती है। इसलिए हर छोटे से छोटा काम मुझे बड़ी लगन और प्रेम से करते रहना है। मेरी सफलता ही मेरे लिए प्रशंसा का सर्टिफिकेट है)

(अपने सम्पूर्ण स्वरूप को याद कीजिये)

श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण सतयुगी दुनिया के विश्व महाराजन और विश्व महारानी सर्वगुण एवं सर्व कलाओं से सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकारी देवता थे.....यही मुझ आत्मा का आदि स्वरूप



है... सतयुग से कलियुग तक... अनेक जन्म लेते-लेते आत्मा के आदि गुण लुप्त हो गये हैं... अब फिर से मुझे इस बात की स्मृति आयी है... मैं ही वो आदि, सुख-शान्ति, पवित्रता से सम्पन्न आत्मा हूँ ... मैं ही वो आदि की देवात्मा, सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ, सर्वगुण, सर्व कलाओं से सम्पन्न आत्मा हूँ — अब मेरा हर कर्म, मेरे गुण एवं कलाओं का साक्षात्कार करा रहा है... मेरे हर कार्य में वही देवतायी झलक एवं फलक नज़र आ रही है... कर्म में कुशलता एवं सर्वोत्तमता ही अब मेरा लक्ष्य बन गया है...।

**अभ्यास** – आज सारा दिन हर कर्म करते स्मृति रहे कि मुझे हर काम पूर्ण श्रद्धा एवं लगन के साथ सम्पन्न करना है। हरेक को सुख देना है और हरेक से दुआयें लेनी हैं।



कर सकते हैं। स्मरण रहे कि शरीर एक सराह की तरह है, जिसे आत्मा किसी दिन छोड़ देगी। इसलिये शरीर के प्रति आसक्ति न रखो।”

### प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का उद्देश्य एवं लक्ष्य

यह एक ऐसा विश्व विद्यालय है जिसमें प्रतिदिन निश्चित समयों पर व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से, युक्ति-युक्त एवं क्रमबद्ध, सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मक आध्यात्मिक शिक्षा एवं मार्ग-प्रदर्शना दी जाती है।

इस आध्यात्मिक शिक्षा में आत्मा, परमात्मा, तीन लोक, युग चक्र अथवा काल चक्र, पुनर्जन्म, कर्म-सिद्धान्त, विश्व इतिहास की धार्मिक-नैतिक व्याख्या, मानव जीवन का लक्ष्य, पुरुषार्थ, सहज राजयोग का अभ्यास, पालनीय नियम, मर्यादा इत्यादि विषयों पर प्रकाश डाला जाता है।

इसका लक्ष्य यह है कि मानव जीवन ज्ञानयुक्त, योगयुक्त, सात्विक, निर्व्यसनी तथा निर्विकारी बने और उसमें सद्गुणों एवं

दिव्यगुणों का विकास हो तथा मानव का व्यवहार सद्व्यवहार हो। इसका एक लक्ष्य यह भी है कि मनुष्य जीवन में सच्ची शान्ति की और योगी जीवन के आनन्द की प्राप्ति हो।

विद्या का यह भी उद्देश्य है कि मनुष्य एवं समाज अपनी व्यक्तिगत तथा सामाजिक समस्याओं का नैतिक एवं मानवीय मूल्यों द्वारा समाधान करें। सहज राजयोग अथवा सहज समाधि द्वारा मनुष्य के जीवन को तनाव रहित बनाते हुए उसकी एकाग्रता, कार्यक्षमता, बहुमुखी व्यक्तित्व अथवा व्यवहार कुशलता के विकास का प्रशिक्षण देना भी इस विद्यालय का लक्ष्य है।

इस संस्था का एक उद्देश्य सभी प्रकार के ज्ञान-विज्ञान को मानवीय मूल्यों एवं नैतिक मूल्यों से जोड़ना है।

इस शिक्षा का लक्ष्य एक ऐसे नये विश्व अथवा नये समाज का निर्माण करना भी है जिसमें परस्पर प्रेम, सद्भावना, सामंजस्य, सहयोग और सन्मान हो तथा दुःख और

अशान्ति इसमें बाल, वृद्ध, हर आयु के ज्ञानाभिलाषी, योगाभिलाषी एवं शान्ति-अभिलाषी व्यक्ति, जाति-सम्प्रदाय, धर्म, भाषा, वर्ग, वर्ण और देश आदि के भेद-भाव से मुक्त वातावरण में लाभ ले सकते हैं। यहाँ नियमित रूप से लाभ लेने वाले व्यक्ति सदस्य न कहला कर विद्यार्थी कहलाते हैं।

75 देशों में स्थित 5000 से अधिक सेवाकेन्द्रों के माध्यम से ईश्वरीय ज्ञान, योग आदि की शिक्षा निःशुल्क दी जाती है।



शिव भगवानुवाच (आबू के शिखर से)

## जीवन क्या है? आत्मा क्या है?

“शरीर के अतिरिक्त एक ऐसी सत्ता है जिसकी तात्त्विक प्रकृति है— चेतना (Consciousness)! यह अन्तर-विवेकशील सत्ता (Conscient entity) अपने ‘जीवित’ शरीर का उपयोग प्रत्यक्ष (perception) तथा क्रिया के उपकरणों के एक संयोजन के रूप में करती है। वह एक ‘जीवित’ शरीर के माध्यम से सुख तथा पीड़ा का अनुभव करती है। इसे ‘आत्मा’ कहा जाता है। शरीर ‘जीवित’ रहता है और मर जाता है, किन्तु आत्मा सदैव जीवित रहती है। स्वयं को एक आत्मा के रूप में जानो और अपने शरीर को अभिव्यक्ति के एक अद्भुत माध्यम के रूप में जानो।”

## शरीर से बाहर का अनुभव

“आत्मा एक पक्षी की तरह है और शरीर एक घोंसले या पिंजरे की तरह है। शरीर की तुलना पौंच घोड़ों वाली एक गाड़ी या मोटर-कार से की जा सकती है और आत्मा की तुलना एक चालक से की जा सकती है। जिस प्रकार कोई पक्षी किसी घोंसले या पिंजरे से बाहर निकल कर उड़ सकता है या जिस प्रकार कोई मनुष्य अपने घर से बाहर विचरण कर सकता है या जिस प्रकार कोई चालक अपने वाहन के बाहर जा सकता है उसी प्रकार आत्मा शरीर के बिना भी विचरण कर सकती है और कार्य कर सकती है। स्मरण रहे कि शरीर एक सराह की तरह है, जिसे आत्मा किसी दिन छोड़ देगी। इसलिए शरीर के प्रति आसक्ति न रखो।”

## पुनर्जन्म

“यदि कोई व्यक्ति अपने कर्मों के फल इस जन्म में नहीं पाता तो वह उन्हें अगले जन्म में पाता है। इस प्रकार कर्म का नियम अनुलंघनीय है। इसलिये बुरे कर्म कभी न करो, क्योंकि जहाँ-कहीं भी आत्मा शरीर को छोड़ कर जाती है, अच्छे-बुरे कर्मों के संस्कार अपने साथ ले जाती है, परिणामस्वरूप वह दूसरे शरीर में प्रवेश करके उन पिछले कर्मों के संस्कार अनुसार सुख अथवा दुःख का अनुभव करती है।

## विचार और विचारक

“विचार सभी कर्मों का आधार है तथा आत्मा ही मस्तिष्क के तन्त्र के माध्यम से सोचती है। अच्छे विचारों से शान्ति प्राप्त होती है तथा बुरे विचारों से मानसिक तनाव तथा अशान्ति का निर्माण होता है। इसलिये, मनुष्य को ‘स्व’ को — विचारक को — जानना चाहिए तथा विचारों को शुद्ध करना चाहिए ताकि वह शान्तिपूर्वक रह सके तथा शान्ति के प्रकम्पन फैला सके।”

## मन और पदार्थ

“तुम पदार्थ से निर्मित एक शरीर नहीं हो और न ही तुम्हारे विचार तुम्हारे मस्तिष्क के विद्युत आवेग हैं। तुम एक अधि-भौतिक सत्ता हो, जिसे ‘आत्मा’ कहा जाता है, जिसके विचारों तथा कर्मों का एक नैतिक आयाग होता है।”



## मस्तिष्क, स्मृति तथा आत्मा

“आत्मा ही मस्तिष्क के तन्त्र के ज़रिए स्मरण करती है। यदि किसी व्यक्ति की स्मृति अच्छी तथा सुखद घटनाओं से सम्बद्ध हो तो वह अच्छे और सुखी स्वभाव का बन जाता है और दूसरी ओर यदि कोई व्यक्ति उन घटनाओं का बारम्बार स्मरण करता है जो कि बुराई या दुःख से सम्बद्ध हों तो वह व्यक्ति चिढ़ जाने वाला, शीघ्र क्रोधित हो जाने वाला तथा उदास हो जाने वाला स्वभाव का बन जाता है। इसलिए मनुष्य के पास ऐसी घटनाओं की केवल अल्पकालिक स्मृति होनी चाहिए और उसे उन स्मृतियों का अपने मस्तिष्क में धारण किए नहीं रहना चाहिए।

### अमर आत्मा, ईश्वर और तीन लोकों का रूप

“आत्मा - अन्तर्विवेकशील तथा अभौतिक पदार्थ का - एक शाश्वत् तथा अनन्त सूक्ष्म बिन्दु है। उसके चारों ओर एक सूक्ष्म प्रभामण्डल या एक अण्डाकार वृत्त होता है। वह सूक्ष्मतम दीर्घवृत्तीय “प्रकाश पिण्ड” जैसा होता है, जोकि उसके उप-परमाणविक स्तर पर भी पदार्थ से भी सूक्ष्म होता है। जब उसे दिव्य दृष्टि से देखा जाता है। आत्मा अमर है, उसकी ऊर्जा असीम है। आप अपने को एक अमर आत्मा के रूप में जानो।”

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा प्रकाशित किताब - प्रकृति, पुरुष तथा परमात्मा का अविनाशी नाटक (हिन्दी) से उक्त तीन पेज (५९-६१) लिये गये हैं। पाठकगण चाहें तो यह किताब अपने किसी भी नजदीकी ब्रह्माकुमारी आश्रम (सेवाकेन्द्र) से प्राप्त कर सकते हैं - धन्यवाद

### मन को स्वस्थ रखने के सूत्र

- ▶ मन को दवाओ नहीं, उसे श्रेष्ठ विचारों की खुराक से शक्तिशाली बनाओ ।
- ▶ सदा हर्षोल्लास में रहने के लिये उनका संग करो जो स्वयं प्रसन्नता से भरपूर हैं ।
- ▶ किसी भी कमजोरी या अवगुण का एक कांटा सारे गुणों के गुलदस्ते को बिगाड़ देता है ।
- ▶ आत्मदर्शन ही प्रगति का आधार है ।
- ▶ एक-दूसरे को ईश्वर की स्मृति दिलाना सबसे बड़ा जन-हित का कार्य है ।
- ▶ अन्तर्मुखता ही आन्तरिक शान्ति प्राप्त करने का मार्ग है ।
- ▶ पवित्र विचार आपके जीवन की अमूल्य निधि है ।

- ▶ प्रसन्नता ही स्वस्थ जीवन का आधार है ।
- ▶ अपनी सभी आशाओं को ईश्वर पर केन्द्रित कर दो तो कोई व्यक्ति तुम्हें निराश या निरस्त नहीं कर सकता ।
- ▶ सावधानी की कमी से त्रुटियाँ होती हैं और उन्हीं से तनाव पैदा होता है ।
- ▶ अगर मैं दूसरों की कमजोरियों को मन में रखूँगा तो वह शीघ्र ही मेरी कमजोरी बन जायेंगी ।
- ▶ सदैव सर्व को सम्मान देते रहो तो स्वतः सम्मान मिलेगा ।
- ▶ शान्ति की शक्ति से समय रूपी खज़ाने की बचत होती है
- ▶ जो समय की कीमत करते हैं, वे अमूल्य रत्न बन जाते हैं
- ▶ विघ्न हमारी लग्न को दृढ़ करते हैं ।

- ▶ संकल्पों से भी किसी को दुःख न पहुँचाना ही सच्ची अहिंसा है ।
- ▶ अपमान व निन्दा को फूलों का गुलदस्ता समझकर स्वीकार करें तो आप सदा प्रसन्नचित्त रहेंगे ।
- ▶ ईश्वर के प्रति प्रेम ही आपके भाग्य रूपी ताले की चाबी है ।
- ▶ मनोविकारों पर विजय ही सबसे बड़ी विजय है ।
- ▶ शान्ति की शक्ति व्यर्थ विचारों की हलचल को समाप्त कर देती है ।
- ▶ प्रगति का अर्थ यह है कि एक बार हुई भूल दोबारा न हो ।
- ▶ विकारों से मुक्त होना ही सच्ची स्वतन्त्रता है ।
- ▶ जिसके पास पवित्रता, शान्ति और प्रसन्नता रूपी खज़ाने हैं वही सबसे अधिक धनवान है ।
- ▶ स्नेह व शक्ति का सन्तुलन ही सफलता का आधार है ।